

[1]

LASCOM

AKTIVITETER



Skidskytte

Både inom- och utomhus

Upplev en spännande skidskyttetävling med dina vänner och arbetskamrater – på kickoff, konferens eller fest. Utomhus eller inomhus, individuellt eller i lag, på lek eller allvar. Vår Eko-Aims simulator är både ofarlig och miljövänlig.

Så här genomförs en Skidskyttestafett;

Deltagarna delas upp i lag, varje lag får färgade västar och bestämmer i vilken ordning de ska köra. Vi börjar med en Prickskytte tävling där vi använder pistoler med rödpunkts sikte. Sedan sätter vi igång med stafetten, ettan i varje lag står på startlinjen med miniskidor fastspända på fötterna (alternativa transportmedel är sparkcykel, spacehopper eller boll mellan knäna) och stavar i händerna. När startskottet går sticker de i väg på en bana som är anpassad efter just den gruppens kapacitet. Med högre än normal puls kommer de tävlande in i skjutområdet, nu är det dags att få kontroll över kropp och psyke för att så snabbt som möjligt få 5 godkända träffar sedan överlämnas ansvaret till tvåan i laget.

Detta är en lagtävling från början till slut, de övriga lagmedlemmarna hjälper till med skidorna både vid starten och ute på banan. Även vid skytte får de hjälpa till. Ju bättre laget fungerar ju bättre resultat får de.

- Tidsåtgång: 1 till 1,5 timmar
- Både inom- och utomhus, minsta ytan 5 x 12m
- Antal personer: 3 – 60
- Fritidskläder efter väder

•Vi har graderat våra olika aktiviteter beroende på hur fysiskt krävande de är mellan skala 1 till 5, 1 = är inte fysiskt krävande och 5 är fysiskt krävande. **Denna aktivitet = 3.**